

LA FRECUENCIA CARDÍACA

(Heart rate)

La frecuencia cardíaca, es el **número de veces que el corazón late por minuto**. Se mide mediante las pulsaciones o pulso cardíaco.

MEDIMOS EL PULSO CARDÍACO

¿Dónde tomamos las pulsaciones?

CUELLO

(pulso carotídeo)



MUÑECA

(pulso radial)



¿Cuánto tiempo tengo que contar pulsaciones?

El tiempo exacto es **1 minuto**

30x2

30 segundos y luego multiplicar por 2

15x4

15 segundos y luego multiplicarlo por 4

Tu FC en reposo debe estar entre 60 y 100 latidos por minuto.

Cuando realizamos una actividad, el ritmo cardíaco aumenta

Cómo Tomarse el Pulso: Paso a Paso

• La manera correcta de tomarse el pulso, incluye los siguientes pasos:

1 Toma un cronómetro, un reloj con segundero, y colócalo en un lugar en donde puedas verlo con facilidad



2 Antes de tomarte el pulso, asegúrate de estar en estado de reposo por lo menos por 15 minutos, ya sea sentado cómodamente o acostado. (El estado de reposo significa no haber hecho ninguna actividad física inmediatamente antes de tomarte el pulso.)



3 Con los dedos índice y medio de una de tus manos, encuentra tu pulso en la muñeca de tu brazo contrario



4 Cuenta el número de pulsaciones (latidos) que tienes en un periodo de 30 segundos



5 Multiplica ese número por dos (2) para determinar cuántas veces late tu corazón en un minuto



6 Si el resultado que obtienes se encuentra entre 60 a 100 latidos por minuto, en estado de reposo, quiere decir que tu pulso está dentro de los límites normales



7 Si las pulsaciones que percibes son irregulares y el número excede 100 latidos por minuto estando en reposo, debes de consultar a tu médico.

